

CÂMARA MUNICIPAL DE LEIRIA

EMENTAS ESCOLARES



Mês: abril

Entidade Fornecedora: Instituto de Solidariedade Social de Milagres

DIA							COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	Kcal	PRATO	Kcal	PRATO VEGETARIANO	Kcal	LEGUMES	Kcal	SOBREMESA	Kcal
8	Cremde de feijão-verde	68,4	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} no forno com arroz de cenoura	218,4	Croquetes ¹ vegetarianos (grão-de-bico) co arroz de cenoura	198,85	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	17,45	Maçã	41
9	Sopa de brócolos	84	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e massa espiral ¹	398,65	Favas estufadas com tofu ⁶ e massa espiral ¹	205,5	Salada de alface, couve roxa e milho ¹²	107,4	Pera	24,3
10	Sopa de grão-de-bico	79,4	Paloco ⁴ à Gomes de Sá ³ com batata cozida	276,25	Legumes à Brás (feijão manteiga) e batata cozida	381,25	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	14,6	Banana	42,1
11	Sopa de nabiças	89,1	Frango assado (perna) com massa esparguete ¹	292,5	Hambúrguer vegetariano ¹ (grão-de-bico) com massa esparguete ¹	200,55	Salada de alface, milho e pepino ¹²	98,9	Laranja	23,3
12	Creme de ervilhas	84,5	Pescada cozida ⁴ (posta) com ovo ³ e batata cozida	279,1	Soja estufada ⁶ com batata cozida	286,7	Abóbora, cenoura e pimentos assados ¹²	22,5	logurte ⁷ ou maçã	88,8 ou 41
13/14										
15	Cremde de cenoura	72	Nuggets de frango ^{1,3,6,7,10,12} no forno com arroz de feijão	186,4	Chili vegetariano (soja ⁶) com arroz de feijão	334,5	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	7,7	Pera	24,3
16	Sopa de nabiça com feijão branco	89	Pescada espiritual (posta) ⁴ com batata palha ^{1,6,7,9,10}	414,65	Tofu ⁶ espiritual com batata palha ^{1,6,7,9,10}	274,8	Salada de tomate, pepino e cenoura ¹²	14,2	Banana	42,1
17	Sopa de couve-flor ¹²	82,3	Almôndegas (aves) ¹ com molho de tomate e massa penne ¹	340,85	Almôndegas de grão-de-bico ¹ com molho de tomate e massa penne ¹	229,9	Brócolos, cenoura e feijão-verde ¹²	28,75	Maçã	41
18	Creme de legumes com	81,8	Cavala à posta ⁴ com ratatouille e batata cozida	249,65	Feijão vermelho com ratatouille	209,95	Salada de couve-roxa, cenoura e	21,5	Clementina	28,7

	massinhas1, 12				e batata cozida		pepino12			
19	Sopa de feijão-verde e ervilhas12	68,4	Empadão de arroz de carne de vaca e cenoura	374	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	211,95	Salada de alface, tomate e milho12	100,5	Pera	25,3
20/21										
22	Sopa juliana12	87,6	Salada de feijão-frade, atum4, ovo cozido3 com salsa picada e batata cozida	408,05	Salada de feijão-frade com salada picada e batata cozida	187,85	Salada de alface, tomate e pepino12	11	Clementina	28,7
23	Creme de alho francês12	76,7	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	298,4	Feijoada vegetariana (tofu6) e arroz branco	249,35	Brócolos, couve-flor e cenoura12	24,85	Pera	25,3
24	Sopa de grão-de-bico12	79,4	Caldeirada de pescada4 (posta) com batata cozida	218,5	Caldeirada de soja6 com batata cozida	280,55	Salada de alface, cenoura e milho12	102	Maçã ou maçã assada sem açúcar	41 ou 53
25										
26	Creme de cenoura12	72	Filetes de pescada4 panados1,3 no forno com arroz de tomate	206,2	Croquetes vegetarianos (grão-de-bico)1 com arroz de tomate	201,65	Salada de alface, cenoura e couve-roxa12	21	Banana	42,1
27/28										
29	Sopa de espinafres12	73	Hambúrguer (aves) com massa esparguete1	294,1	Hamburguer de feijão1 com massa esparguete1	229,7	Salada de alface, tomate e coentros12	7,7	kiwi	34,5
30	Sopa camponesa12 (feijão manteiga)	83,3	Medalhões de pescada4 (inteiros) com cebolada e batata cozida	204,45	Salada de grão-de-bico com ervilha e batata cozida	232,25	Salada de tomate, couve-roxa e cenoura12	23,1	Gelatina vegetal ou Laranja	45,8 ou 23,3

Oferta de pão de mistura diariamente

Bebida oferecida: água

Esta ementa pode conter os seguintes alergénios alimentares: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixe, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoços, 14Moluscos

Nota: A ementa pode sofrer alterações pontuais por motivos de força maior